



PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE
SEMANA 9 DEL 25 AL 29 DE MAYO 2020

ASIGNATURA /CURSO	Educación Física y Salud 3° básico
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Marcos Lucero
CONTENIDO	Estabilidad y Juegos Colectivos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 2 (TEXTUAL)	(OA1) Habilidades Motrices (OA8) Conocimiento del cuerpo y autocontrol (OA9) Vida Activa y Saludable
MOTIVACIÓN	¡¡¡Buenos días estudiantes!!! Hoy daremos inicio a nuestra clase n°9 en la cual haremos una retroalimentación de las clases anteriores recordando los ejercicios y actividades realizados. Te dejo el siguiente link sobre el lavado de manos: https://www.youtube.com/watch?v=gEjnX86yeis
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Actividades Movilidad articular. Calentamiento 1.- Locomoción 2.- Coordinación óculo pedal 3.- Orientación espacial, Dentro/fuera, arriba/abajo 4.- Nociones de velocidad 5.- Orientación espacial, Cerca/lejos 6.- Coordinación dinámica Recursos: Botellas de bebidas ,cinta masking ,balón.
EVALUACIÓN	Evaluación Formativa: Sera el Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega 29/05/2020

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre:		
Curso: Tercero básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: (OA1,8,9) Realizar retroalimentación de las habilidades motrices básicas practicadas en clases anteriores.		CONTENIDOS Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos en su vida cotidiana.



ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

Realizan movilidad articular mediante un recorrido desde tobillos al cuello, el docente menciona la funcionalidad de las articulaciones y liquido sinovial durante la actividad física, ejecutan juego para la activación neuromuscular.	EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
	Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
	Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
	Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

CALENTAMIENTO: El estudiante se desplaza realizando trotando de manera fluida por toda la casa.

- 1.- Locomoción:** Trazar una línea en el piso de 3 a 4 metros la cual puede estar pintada o se puede demarcar con cinta masking. El estudiante se desplaza por un lado de la línea que hay pintada en el suelo, al llegar al cono (botella de bebida) gira y se devuelve por el otro lado en cuclillas. Repetir 3 veces este ejercicio.
- 2.- Coordinación óculo pedal:** Trazar una línea en el piso de 3 a 4 metros la cual puede estar pintada o se puede demarcar con cinta masking.El. El estudiante traslada un balón con los pies hasta el cono (botella de bebida), gira y se devuelve. Repetir 3 veces este ejercicio.
- 3.- Orientación espacial, Dentro/fuera, arriba/abajo:** Estudiante se orienta en el espacio utilizando las nociones dentro/fuera, arriba abajo. Camina pisando dentro de los aros (realizar aros con tiza o cinta masking), salta verticalmente en aros rojos, se devuelve trotando, lanzando balón (utilizar un objeto similar) hacia abajo. Repetir 3 veces este ejercicio.
- 4.- Nociones de velocidad:** El estudiante con una cuerda amarrada a un balón (puede ser algún material parecido), se desplaza caminando lento luego muy rápido esquivando obstáculos (pueden ser botellas de bebidas vacías). Repetir 3 veces este ejercicio.
- 5.- Orientación espacial, Cerca/lejos:** Estudiante se orienta en el espacio utilizando las nociones cerca/lejos. Utilizando alguna alfombra, paño o toalla, el estudiante traslada diferentes objetos al cono más lejano, luego se trasladan al inicio. Repetir 3 veces este ejercicio.
- 6.- Coordinación dinámica:** Estudiante salta, sin impulso, sobre una cuerda a una altura de 40 cm del suelo, flexionando rodillas. Repetir 3 veces este ejercicio.

Ejecutan ejercicios de respiración acompañando el ciclo con movimiento de brazos y manos, realizan ejercicios de flexibilidad.

Inhalar: Subir brazos y mantener la respiración

Exhalar: Bajar brazos y dejar salir el aire.





Recomendaciones para realizar esta actividad:

- 1.-Contar con ropa comoda para realizar los ejercicios (buzo del colegio)
- 2.-Contar con hoja de registro(si no esta impresa,la puedes realizar en tu cuaderno de educación física).
- 3.-Utilizar un espacio seguro.
- 4.- Contar con botella con agua para hidratarse.
- 5.-Contar con toalla para secar el sudor.
- 6.-Realizar pausa cada vez que te sientas cansado,lo importante es cumplir con el ejercicio.
- 7.- Lavarse las manos y la cara después de la clase.
- 8.-Recordar completar ticket de salida,fotografiar y enviar al correo del profesor.

Ticket de salida: Responde las siguientes preguntas

TICKET DE SALIDA	
1.- ¿Cuáles son las habilidades motrices que hemos utilizado en las clases de educación física? Nombra al menos 3	
2.- ¿Puedes hacer un listado de las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física,	
3.- ¿Qué relación puedes hacer entre educación física y vida saludable?	

¡¡ÁNIMO!!